

Trainingsplan - ESV 03 Chemnitz e.V.

15. KW

12.4.-18.4.

Team	Jg	Montag 12.4.	Dienstag 13.4.	Mittwoch 14.4.	Donnerstag 15.4.	Freitag 16.4.	Samstag 17.4.	Sonntag 18.4.	Trainer
Sperrzeiten EFC									U20
Projekte									Rentzsch
	KiTa GTA								Fritz
									U17
VSU	5./6. 7./8. 9./10. 11.-13.	10:00-11:20 Kraftraum	07:00-08:15 Eis 07:00-08:15 Eis 09:45-10:20 Kraftraum 10:40-11:25 Eis	09:45-10:30 Eis 10:45-11:15 Stretch	07:00-08:00 Eis	10:00-11:20 Kraftraum	10:00-11:20 Kraftraum		Buschmann
									Charousek
									Strobelt
									U14
U7	Laufgruppe 2015 und jünger	16:30-17:30 Rollstadion		16:15-17:15 Turnh./Roll			14:00-14:50 Eis	selbständig: Radfahren, Inlineskaten, Klettern, Schwimmen, kl. Spiele, Stickhandling	Charousek
									Buschmann
									Neudecker
									Schaal
U9	2013-2014	16:30-17:30 Rollstadion		16:15-17:15 Turnh./Roll			14:00-14:50 Eis	selbständig: Radfahren, Inlineskaten, Klettern, Schwimmen, kl. Spiele, Stickhandling	U11
									Schaal
									Charousek
									Neudecker
U11	2011-2012	17:30-18:30 Rollstadion		17:15-18:15 Turnhalle 18:45-19:45 Eis		16:30-17:30 Turnhalle	07:00-07:50 Eis	14:00-14:50 Eis	U9
									Rentzsch
									Hofmann
									Neudecker
U14	2008-2010	16:00-17:15 Turnhalle		17:15-18:15 Turnhalle 18:45-19:45 Eis 2008er mit U14		16:30-17:30 Turnhalle	15:00-16:15 Eis	14:00-14:50 Eis	Parthum
									Schaufuß
									Schubert
									U7
U17	2005-2007	17:15-18:30 Turnhalle 2008er mit U17		18:30-19:30 Turnhalle 20:00-21:00 Eis	17:30-18:30 Eis/VSU	15:30-16:30 Turnhalle 2008er mit U17	16:30-17:45 Eis 2008er mit U17	07:45-08:45 Eis 2008er mit U17	Schaufuß/Parthum
									Eidam
									Hofmann
									Neudecker
U20	2002-2004	18:45-19:45 Turnhalle 20:15-21:15 Eis	18:00-19:30 ESG		19:00-20:00 Turnhalle 20:15-21:30 Eis	17:30-18:30 Turnhalle 18:50-19:50 Eis	selbständig: Radfahren, Inlineskaten, Klettern, Schwimmen, kl. Spiele, Stickhandling	selbständig: Radfahren, Inlineskaten, Klettern, Schwimmen, kl. Spiele, Stickhandling	Schubert
									VSU
									Buschmann
									Charousek
Regio									Rentzsch
									GTA
									Buschmann
									Charousek
									Rentzsch
Hobby	Kieselstein Kuhschnapp'l Eisblumen sonstige								KiTa
									Rentzsch
									Neudecker

Achtung: Treffzeiten - 15min vor Athletik, 30min vor Eistraining, 90min vor Heimspiel, 15min vor Abfahrt Auswärtsspiel